

# Лёгкая атлетика

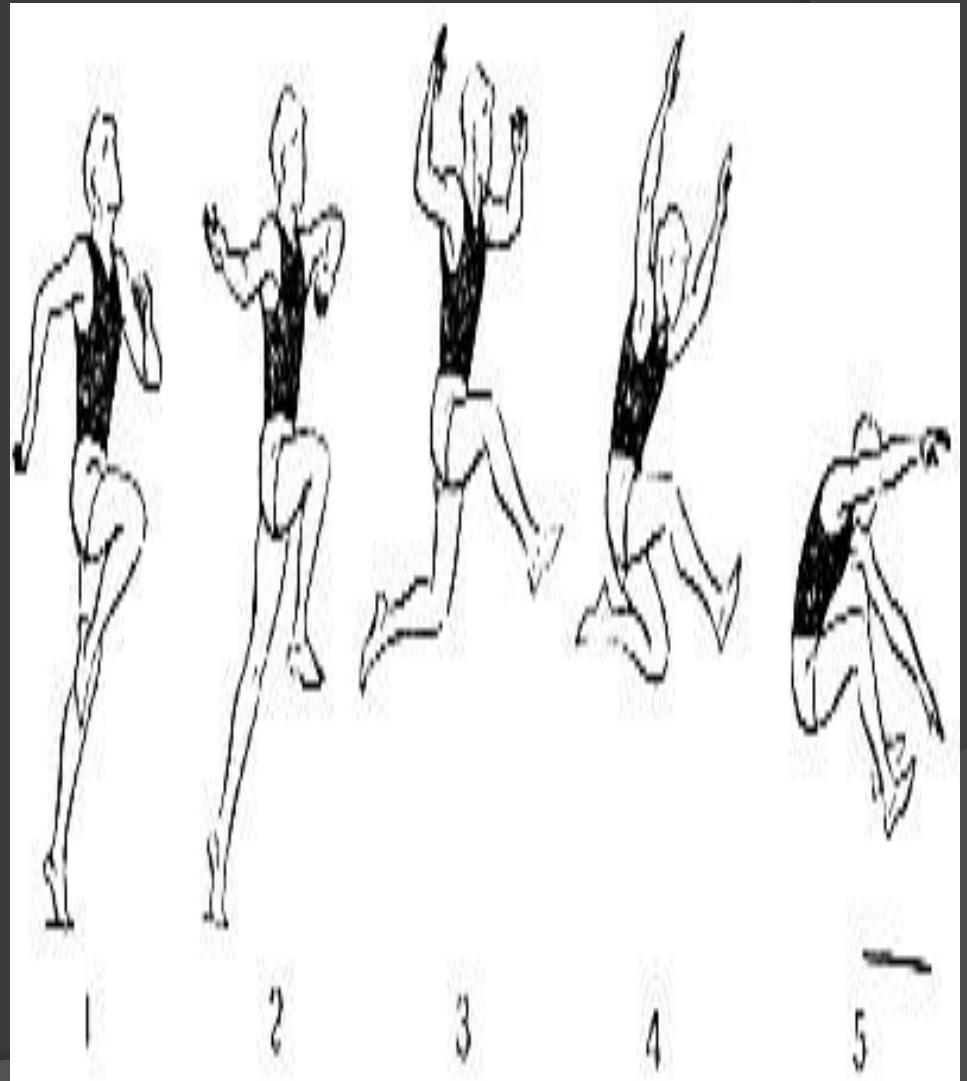
Техника выполнения прыжков

# Прыжок в длину с разбега

- Техника прыжков в длину с разбега имеет три разновидности:
  - 1) «Согнув ноги»
  - 2) «Прогнувшись»
  - 3) «Ножницы»

# «Согнув колени»

После отталкивания спортсмен принимает положение «в шаге». Далее маховая нога немного опускается вниз, а толчковая начинает подтягиваться к маховой. Далее обе ноги подтягиваются вместе к груди. Прыгун принимает положение группировки, при котором ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди, руки выведены вперед и вниз. Туловище незначительно наклонено вперед. Из данного положения прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах с одновременным опусканием рук вниз и назад. Как только произошло касание грунта, прыгун уступающим движением сгибает ноги в коленях, а руки выносит далеко вперед для того, чтобы не упасть.



# «Прогнувшись»

- После отталкивания прыгун занимает положение «в шаге». Туловище устремлено вперед и вверх, толчковая нога выпрямлена и находится сзади. Маховая нога, согнутая в коленном суставе, вынесена бедром вперед, носок взят на себя. Руки, согнутые в локтях, подняты вверх и вперед. Затем маховая нога опускается вниз и назад и вместе с толковой отводится далеко назад. Руки вместе с маховой н. опускаются вниз назад и через стороны вверх назад.



Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

# «НОЖНИЦЫ»

- Маховая нога выпрямляется, опускается вниз, сгибается в коленном суставе и согнутая отводится назад. В это же время толчковая нога, сильно согнутая в колене, активным движением выводится вперед. Туловище прямое, таз выведен вперед. Рука, одноименная толчковой ноги, отведена назад в сторону, другая вынесена вперед.. В это же время рука, одноименная толчковой ноги выносится через сторону вверх и вперед, маховая – активным движением подается вперед. Рука, одноименная маховой ноги, незначительно выносится вперед в сторону.



Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»



## Прыжок в высоту с разбега

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Первое упражнение для увеличения прыжка – это РАЗОГРЕВ. Для этого подойдут прыжки со скакалкой, бег, бег на месте и др., в течение нескольких минут.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Второе упражнение для увеличения прыжка – это РАСТЯЖКА. Необходимо выполнять растяжку на все группы мышц, которые используются в прыжковом комплексе, чтобы максимально уменьшить возможность получения травм.





## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Третье упражнение для увеличения прыжка – это ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ. Выполнение упражнения: Ноги ставим на ширине плеч. Прыгаем вверх максимально высоко. Затем, опустившись, приседаем где-то на четверть и опять прыгаем вверх.

